

ظریف: لقب «تروریست» برازنده

ترامپ است

* وزیر امور خارجه: ایران پایان ترامپ را خواهد دید ولی ایشان هیچ وقت پایان ایران را نخواهد دید
* تحریم‌های آمریکا نظم بین‌المللی را نشانه گرفته است

* ظریف با نخست‌وزیر، وزیر امور خارجه و فرمانده ارتش پاکستان در اسلام‌آباد گفتگو کرد

صفحه ۲

اطلاعات

شنبه ۴ خرداد ۱۳۹۸ - ۱۹ رمضان ۱۴۴۰ - ۲۵ مه ۲۰۱۹ - سال نودوسوم - شماره ۲۷۲۹۰ - ۱۲ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

صف طولانی کشتی‌های حامل کالای اساسی در بنادر جنوب



* ۲۵ فروند کشتی اقیانوس پیما حاوی صدها هزار تن ذرت روغن خام، سوپا، کلزا، نهاده‌های دامی، شکر خام و سایر مایحتاج اساسی در نوبت پهلوگیری یا در حال تخلیه کالا در بندر امام هستند

* در بنادر خرمشهر و آبادان هم کشتی‌های حامل لاستیک و سایر مایحتاج عمومی در حال تخلیه کالا هستند

* ظرفیت انبارهای خوزستان برای ذخیره میلیون‌ها تن کالای اساسی به حد اشباع رسیده است

* حداقل ۳ میلیون تن کالا در بندر امام خمینی دپو شده است

* مدیرکل بنادر و دریانوردی خوزستان: ورود کشتی‌های کالای اساسی به بندر امام طی ۲ ماه اخیر ۸۵ درصد افزایش یافته است

* ۱۸۰ هزار تن روغن خام و ۱۰۳ هزار تن شکر وارداتی در این بندر منتظر بارگیری کامیون‌ها است

* امسال ۶۳ فروند کشتی حامل کالای اساسی در بندر امام پهلوگیری کرده است

* توافیک کشتی‌ها در این بندر سبب شده برخی از آنها را برای تخلیه کالاهای اساسی به بنادر شهیدرجایی و شهیدبهشتی اعزام کنیم

صفحه ۴

«ترزای» از نخست‌وزیری انگلستان

استعفا کرد

* ترزای پس از ۳ بار تلاش ناموفق در تصویب توافق برکزیت در مجلس عوام، استعفا کرد
* وزیر خارجه انگلستان: ترزای تا زمان سفر ترامپ به لندن در ۳ ژوئن، نخست‌وزیر می‌ماند
* رهبر حزب کارگر انگلیس خواستار برگزاری فوری انتخابات شد

یادداشت‌ها

تعاملات داخلی و اجتماعی - ۱

سید مسعود رضوی

مجموعه دستاوردها و گفتگوهای عمومی در روزهای اخیر پیرامون برخورد‌های اخیر که مسلمانان قضا با تمام مختلف بسیار تأمل انگیز است. این اخبار متناقضه دلالتی نام و تمام، اما ناموجه بر اختلاف طبقاتی دارد، به عبارت دیگر شکاف خطرناک بین فقیران و ثروتمندان را به وضوح گواهی می‌کند.

موضوعی است که در قانون حدود و تعزیرات و شسرابطش مشخص شده به مانند ملعبه و اسباب بازی با افکار عمومی توسط کسانی دست به‌دست می‌شود و انگار برخی دچار تصور و بلکه توهم شده‌اند که این پیراهانه‌ها را گریز از مناجرات و حصارهای اطراف ما را باز خواهد کرد. تصادف جوانی پورشه‌سوار که حالا عده‌ای با زست مستضعف پسند در برابرش گارد گرفته و شعار توهم شده‌اند که قاتل است! و باید به اشهد مجازات را فراتر از اشد برسد، یا مثلاً دوچرخه‌سواری بانوان یا غنا در ایانه و آواز خوانی و شکستن حریمهای شرعی، با اخبار مربوط به ازراهای ارزان دولتی که واگذار شده اما دل‌ریش بازنگشته و شواهد متشابیه، جنگلی دلالت بر وضع نامتعادل و نامتوازن‌ی دارد که خطرش را عقلای قوم حس می‌کنند و در هر صورت نمی‌توان و نباید از کنارش به به سادگی عبور کرد. بسیاری از این مسائل سالیهاست توسط مردم را جریحه‌دار کرده وای بسا که از جنگ و منازعات دیگر بدتر و خسارت‌بارتر است!

یک نمونه دیگر و مثال اخیر کاغذبازان هستند. در این مورد هم اخبار یا «شه‌خبر»هایی که افکار عموم وعامه را درگیر کرده، چنین وانمود می‌کنند که بچران کاغذ به دلیل خطخی مدودو رفتاری رخ داده است و انگار که تا وقتی آن ازراهای ارزان و سرگردان و پرده فلان صندوق بانک مرکزی، به سامانه یا شبکه ارز نیمایی بازنگردد فلان خواهد شد و بهمان نخواهد شد و امثال ذلک. گویا هنوز کسی – برای تبدیل شدن به سلطان کاغذ – عمل سلاطین رخ و سکه و غیره – پیدا نشده است تا مشکل افکار عمومی را در این زمینه و موضوع هم حل و فصل کند!

این اوضاع و احوال به سسر می‌بریم که شاید دیگری هم از غیب رسیدن و فی الجمله فرد ثروتمندسی نیز که در ارتباط با بانگشه پرسیولیس و یکی از بانگهای کثیرالشعب و قلیل التعداد برای آن بوده است، و انگار که تا وقتی آن خبر و حاشیه‌شده است، چندان نمایش هم جالب است و تمام عناصر لازم برای تحریک عواطف و جلب افکار عمومی را دارد؛ یک طرف این قضیه، برطرف‌دارترین و سادگی‌ترین آسیبا و ملبیونه‌ها وحوار جوان و پرشور است و یک طرف دیگرش یک بانک خوش‌رنگ و لعاب؛ و به‌قول سید جمال‌الدین اسدآبادی: «لینک مالکیت و ما ادریک مالکیت؟» می‌دانیم که این زمینه‌شن در ارتباط با بانک و ساختارهای مالی اساسا چه بلایی بوده و هستند؛ به جای شرکتهای خدماتی و کارگاه‌های تولیدی، مثل قارچهای سستی از گوشه و کنارشهر و بلا میهمان شش‌پاهای مالی، فقر و محاسبت مالی و اعتباری و قرض‌الحسنه به ناهمای موجّه و مشتری پسند روییده و هنوز در حال رویش است. طبیعا تا وقتی که ما دستگاه چاپ کتی به کار می‌رویم – و با حذف صفر یا با وجوه صفرهای متوالی – به چاپ اسکناس و تراول چک و اوراق بهادار می‌پردازند، مؤسسات کذایی هم سودآور خواهد بود و کاسبی با پول و ازراهی مختلف متیواند یک‌شبه‌شبه گدایان از خدا بی خبر را هم معتبر کند و هم پولدار!

این تحریک یک مملکت، هیچ سببهای ظریفی در مطمئن‌تر از کاشش اریز پول ریاض نیست. تنسزل اریز پول رایج، تمام نیروهای پنهان اقتصادی را در راستای نابودی به کار می‌گیرد. تصور نمی‌تد در هیچ کجای دنیا به اندازه ایران، خریدن و فروختن پول و تجارت اسکناس و شش‌پاهای اریز و دلالته‌ها دخالتهای پیموده و ناخنجار وجود و وضوحی به این شدت و وسعت داشته باشد؛ و علاوه بر آن از گذار در همه شئون حیات ماست و به غیر از منزلت‌ها قادرا و منزلت اجتماعی، ای بسا که در امور فرهنگی و سیاسی هم به ویژه تعیین‌کننده است!

در این زمینه‌ها باید به‌یادبریم که پول پرستی، آزمندی و طمع چنان سبیطرهای بر حیات و عقاید و آرزوها پیدا کرده که انگار کثیری از جماعت برای کسب پول و سود به هر کاری ماموری قوانین دست می‌زنند.

اما بعد آنکه این اصل ساده که «قانون، تکلیف همه را تعیین کرده و وحدت رویهٔ قانونی و برابری در مقابل حکم قانون، فقیر و غنی نمی‌شناسد، از یادها رفته است. به همین دلیل عده‌ای به جای تمرکز بر جرم و بزه یا بره ای کم کردن دیوان فساد و غارت اموال عمومی، نمایش بازی می‌کنند و یک روز جوان پورشه سوار و یک روز سلطان سکه و روز دیگر پشتیبان بانگشه برطرف‌دار قوتیار را در مظان قهر و در مرکز ارای قرار می‌دهند. جرمها در ادیان نامندانه اما القاب بلند استند. ریشه‌های جرم و بزه عمیق و بر جاست، اما حسرت و نام پورشه در ذهن هزارها جوان که دیگر امکانات و آرزوی خرید یک پراید قسطی هم نخواهند داشت، وسوسه‌انگیز است!

انگار پورشه‌سواری جرم است یا این پورشه‌ها را استکار برای زور پای این افسارهای واجد با فائد شریط قرار داده است؛ یا سکه‌های بی زبان از آسمان باریده و به یک سلطان کذایی سرازیر شده؛ یا حواله‌های قیر و امکانات ژورشمی اتفاقا و اشتباها در اختیار سلیمان معدوم مذکور قرار گرفته است و...

به البته بناله این عرصه را یادداشت‌فرد با در نظر عزیزتان خواهم رساند.

وزارت خارجه روسیه در بیانیه‌ای از اقدامات تحریک‌آمیز آمریکا علیه ایران انتقاد کرد.

به گزارش ایترفکس، در بیانیه وزارت خارجه روسیه آمده است: «آمریکا عمدا با اقدامش در حال تحریک ایران به درگیری مستقیم است و این مسیر خطرناکی است».

مسکو به واشنگتن توصیه کرد که در باره «فتارهای خصمانه» خود در حق ایران تأمل کند.

وزارت خارجه روسیه در مورد اتهام‌های آمریکا علیه دولت سوریه در ارتباط با استفاده دمشق از سلاح شیمیایی هم گفت که آمریکایی‌ها به‌منابع ناشناسی استناد می‌کنند.

به رغم ادعای آمریکا «جیمز جفری»، نماینده ویژه رئیس‌جمهوری این کشور در امور سوریه گفت: ایالات متحده آمریکا نمی‌تواند وقوع حمله شیمیایی در ادلب سوریه را تأیید کند.

تلاش ۵کشور برای کاهش تنش بین ایران و آمریکا
«حسن سالم» نماینده پارلمان عراق و عضو ائتلاف «البیضاء» که «پوینست چهار کشور اروپایی» به تلاش‌های غیر خدانه که هدفش «کاهش تنش در منطقه و پایان دادن به بحران موجود میان آمریکا و ایران» است، وی در گفتگو با ووبسایت «المعلومه» عراق افزود: مسئولان در کویت تمایل خود برای مشارکت در تلاش‌های میانجیگرانه بین تهران و واشنگتن برای دفع خطرات جنگ را ابراز کرده‌اند، و سعد عادل عبدالهدی نخست‌وزیر عراق به کویت، هماهنگی عربی برای کاهش تنش در منطقه را بررسی کرد.

این نماینده عراقی با بیان اینکه «عُمان و قطر» نیز به عراق اعلام کرده‌اند که از تحركات هدفمند برای کاهش تنش در خلیج [فارس] و رسیدن به حکام سیاسی میان تهران و واشنگتن و رد هر حرکت به سوی جنگی که بر کشورهای عربی مستقیم‌اثر می‌گذارد، حمایت می‌کنند. همچنین ایدم می‌شود طرف راست ایران و چند روز آینده به این کشورها ملحق شود و اکنون راینزنی‌هایی میان آنکارا و بغداد در جریان است که گفته این نماینده عراقی، در روزهای آینده یک هیأت بلندپایه‌ای در عراق و شماری از کشورهای عربی به تهران و واشنگتن می‌رود و هدفش میانداری و حل بحران دو طرف است.

میتاا القحطی نماینده پارلمان و عضو ائتلاف ائتلاف هم به ویدکا اعلام کرده است که عراق «میانجیگری مهمی میان ایران و آمریکا می‌کند» و همچنین به گفتگو با خبرنگار عراقی، در روزهای آینده یک هیأت بلندپایه‌ای در عراق و شماری از کشورهای عربی به تهران و واشنگتن می‌رود و شعار نمی‌گویم که در برابر دشمن با عزت ایستادیم، بلکه شاید گواهان ما در این هم هستند.

رئیس جمهوری با تأکید بر این که خرمشهر نماد بزرگ در دفاع مقدس و عزم تاریخ و عزت ملی ماست، گفت: روزی خرمشهر و قشعشینی سنگربانان یا اشغال این شهر، سخت‌ترین روزها و روزهای گریزناپذیر مسافت بود اما زاینبارن روزهای دفاع مقدس، از آن ساری و فتح خرمشهر بود که لیخند بر این همه ملت نشاند.

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

روحانی با اشاره به این که فتح خرمشهر فقط یک پیروزی ساده نبود، بلکه توانستیم یک شهر را با همه اشغالگران بازپس بگیریم، گفت: خرمشهر به گونه‌ای شد که بعد از ۱۹ هزار سرباز و افسر عراقی اسیر شدند و تمامی سربازان و رزمندگان و حتی جوانان و نوجوانان، صدها عراقی را اسیر کردند و به پشت جبهه‌های می‌آوردند و آن ایام، روزهای عزت و سربلندی ما بود.

رئیس‌جمهوری با تأکید بر این که امروز هم جوانان کشور بار دیگر برای فتح‌هایی همچون خرمشهر آماده‌اند، گفت: آنچه را که اگر از ما بگیرند و سرافوت ماست، ایران ملت است و

اخبار داخلی

انتقاد روسیه از سیاست‌های تنش‌زای آمریکا

طرف‌های دیگر برای آرام‌سازی تنش در منطقه میان آمریکا و ایران تأکید کرد.
به گزارش فارس، «یوسف بن علوی» گفت: «در صورت وقوع جنگ، همه جهان متضرر خواهد شد.»

وی اشاره کرد که دو طرف آمریکایی و ایرانی خطرات وقوع جنگ را بسیار بیشتر درک می‌کنند.

روزنامه سعودی «الشرق الأوسط» نوشته جمعه به نقل از بن علوی در مصاحبه با روزنامه «المجله» نوستکست که عمان با دیگر طرف‌ها برای آرام‌سازی تنش بین آمریکا و ایران تلاش می‌کند و در این زمینه تماس‌های زیادی برقرار است.

وی جامعه جهانی را به تلاش و همکاری با عوام‌برای ممانعت از وقوع جنگ و خطرات آن فراخواند.

تکذیب اعزام هزاران نیرواز آمریکا به‌خاورمیانه
درهین حال ،وزیر دفاع موقت آمریکا شایعات مطرح‌شده در برخی رسانه‌ها پیرامون طرح پتانگون برای اعزام هزاران نظامی به منطقه غرب آسیا را تکذیب کرد.

«پاتریک شانه‌هان» کسه در جمع خبرنگاران پتانگون حضور داشت گفت: گزارش‌های منتشرشده درباره طرح اعزام ۵۰۰۰ نیرو به خاورمیانه بین ما مقابله با ایجاد نادرست هستند. وی گفت: «نه خبری از اعزام ۱۰۰۰۰ نیرو هست نه ۵۰۰۰ نفر».این گزارش‌ها دقیق نیستند»
شانه‌هان همچنین اضافه کرد: «درباره اعاد مبالغه می‌شود. شما منابع خبری زیادی در اختیار دارید؛دلی چیزی که به شما می‌گویم این است که این منابع اطلاعات صحیحی در اختیارن قرار نمی‌دهند»

«سی‌ان‌ان»، «آسوشیتدپرس» و «الاستریت‌بوردرز» در بررسی از دیگر رسانه‌های اروپایی به پوششیه گزارش‌ها پرداخته بودند که مقام‌های پتانگون قرار است طرحی در زمینه اعزام چندین هزار نظامی به خاورمیانه را تقدیم مقام‌های دولست «دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا»کنند.

شانه‌هان، اگر‌عدم تکذیب این گزارش‌ها را تأیید کرد که پتانگون قصد دارد برای محاصرهت از نیروهای آمریکایی، شمار نیروهای منطقه غرب آسیا پیش از این در واکنش به مقام آمریکایی‌ها و از این در واکنش به گزارش از نیروهای تکذیب که مدعی شده بود پتانگون اعزام ۱۰۰ هزار نیرو به خاورمیانه برای مقابله با ایران را بررسی می‌کند به تشریح دلایلی پرداختند که نشان می‌دهد در پتانگون طرحی برای مقابله با ایران نقشه نشده است.

نشریه تایم به نقل از این سه مقام نظامی، وزیر خارجه عمان هسم بر تلاش با رئیس‌جمهوری با بیان این که هشت سال دفاع مقدس، ایام فشار و حمله نظامی و اشغال سرزمین بود، اما امروز با جنگ اقتصادی و حمله به راه و شرایط ژرف‌های مردم ویرور هشتین تصریح کرد: این حمله از جهت پیچیدگی از حمله قبل است و امروز نیاز به ایستادگی و مقاومت داریم و دشمنان باید بفهمند بیاس و ناامیدی در دل ما دارد و اگر سرزمین ما بی‌پناهنر نشود و باز هم شهید، جانان و آدمی دست، از هدف استقلال و عزت کشور برنخواهیم داشت. رئیس‌جمهوری افزود: این پیامی است که بعد از ۴۰ سال از جنگ به جهان می‌بخشیم و سوز و بسیاری از دل‌ها را با جنگ و روزهای دفاع مقدس را ندیده‌اند، اما در حین حال امروز شاهد مقاومت، ایستادگی و ایثار دیگر شهیدان روحانی با اشاره به این که امروز همه توطئه و تان دشمن در این است که در برابر آنها سر فرود بیاوریم و استقلال خود را زیر پا بگذاریم، افزود: فرهنگ ایثار و ایستادگی با ملی‌سیر ما در مشخص‌کنند و امروز دشمنش کردن می‌آوردند تا ما را از عزت و استقلال و پیشین‌مان کند اما بار دیگر ملت نشان خواهد داد که توطئه‌های آنان به ثمر نخواهد نشست و دشمنان را بار دیگر پشیمان می‌کند.

رئیس‌جمهوری با بیان این که بیش از یک سال علیرغم تحریم‌های شدید و مشکلات فراوان مردم سر فرود می‌آورند و صادی ملت، صدای ایستادگی و مقاومت بود، تصریح کرد: صدای دلت و تسلیم از دشمن و ملت بلند نخواهد شد، و فداکاری، ایثار و ایثار درین روزها خواهد شد. روحانی با اشاره به اینکه آنچه دشمن در اختیار داشت قدرت مادی بود و همه دنیا با تمامی توان به آنها کمک کرد که در کنارشان بودند. گفت: اما ما تنها بودیم و فقط با ایمان و اخلاص حرکت کردیم و ملت وحدت، انقلاب و استقلال را حفظ کرد و فداکاری را به عنوان یک بار انتخاب کرد.

رئیس‌جمهوری تصریح کرد: امروز روز ایستادگی و

تدلوی هر گونه طرحی برای مقابله با ایران را رد کرده و نوشته بود اعزام نیرو به منطقه حتی در سطح محدود فرایندی بسیار پیچیده و مستلزم تهیه فهرستی موسوم به

TPFDL(فهرست مرحله‌بندی‌شده استقرار نیروها) است که تهیه آن ممکن است ماهها طول بکشد.

اظهارات خصمانه ترامپ علیه ایران
دونالد ترامپ هم با مطرح کردن ادعاهای تکراری دولت ولادش به گزارش ایسنا به نقل از که احتیاجی به اعزام نظامیان بیشتر به منطقه نیست؛ وی همچنین اظهارات خصمانه علیه ملت ایران داشته به بخشی از جنگ روانی پایگاه خبری دبی میل. رئیس‌جمهوری آمریکا روز پنجشنبه درباره اعزام نیروهای بیشتر به خاورمیانه که بخشی از جنگ روانی به راه افتاده از سوی آمریکا در منطقه است به جمعی از خبرنگاران در کاخ سفید گفت: من فکر نمی‌کنم به آن احتیاجی پیدا کنیم؛ واقعا فکر نمی‌کنم در صورت لزوم به هر تعداد که

نیاز باشد در آنجا خواهیم بود.
ترامپ با یاد کردن از ملت ایران به عنوان «ملت ترور» گفت که این را تحمل نخواهیم کرد.

وی مدعی شد: من در بسیاری از نشست‌ها بوده‌ام که در مشکلی در خاورمیانه و شاید فراتر از آن، از بسیاری ایران ایجاد شده است. رئیس‌جمهوری آمریکا بدون ارائه جزئیاتی موقت این ادعا را علیه ایران مطرح کرد که «۱۲ حمله انجام شده که این‌ها نیست هر حمله‌ی «دونالد»

مجدید تخت و رواجی نمایانده ایران در سازمان ملل در واکنش به این اظهارات رئیس‌جمهوری آمریکا گفت: حرف‌های متناقض رئیس‌جمهوری آمریکا درباره ایران نشانه‌ی روشنی از خصومت بی حد و حصر وی نسبت به ایران و ملت بزرگ ایران است. وی ادامه داد: این مواضع برای ما ناشنا نیست زیرا آن را در ادامه تحریم‌های ظالمانه انجام‌قبال تقسیر می‌دانیم که هم نمونه‌ناباز دیگری از خصومت با ملت ایران است.

وی گفت: این سخنان سخیف بیش از هر چیز نمایانگر بی‌اطلاعی از تاریخ جنگ هزاره ساله ایران و عدم شناخت نسبت به مردم ایران است.

ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

ترامپ در جریان فعالیت‌های انتخابی خود، به مبارزه با ایران در افکار ذهن مردم در تحت رواجی خاطرنشان کرد: اصرار آقای ترامپ به ایران بزرگترین قربانی و در عین حال قدرتمندترین دشمن تروریسم در منطقه بوده و هست و نابودی دمشق و دیگر گروه‌های تروریستی در سال‌های اخیر جزو آخرین اقدامات ایران در این زمینه بوده است که آن را برای ترمیم ایران باقی‌مانده انتخابی است.

گزارش داد: فشارهای هفته‌های اخیر دولت ترامپ علیه ایران، نه فقط این کشور را تسلیم نکرده بلکه عزم ایرانی‌ها را در مقاومت راسخ‌تر کرده است.

روزنامه آمریکایی «نیویورکتایمز» در گزارشی به اعمال فشارهای ایران واشنگتن علیه ایران با هدف منووی و تسلیم کردن این کشور اشاره و اعلام کرد: «علیرغم فشارهای دولت ترامپ عزم ایران راسخ‌تر شده است.»

در مقدمه این گزارش این گونه آمده است که دولت ترامپ در هفته‌های اخیر با هدف وادار کردن ایران به تسلیم شدن و مقابله ایران، همچون مسدود کردن درآمدهای حاصل از فروش نفت، درج نام سپاه پاسداران در فهرست سازمانهای تروریستی خارجی و استقرار ناو و بمب‌افکن در خلیج فارس به راهمادی بسوی حقیقت آشکار

نیویورکتایمز سپس در بخش بعدی گزارش خود نوشت: در عوض، ظاهر اعمال فشارهای دولت ترامپ، حمله فقط به محکمتر شدن عزم ایران منجر شده و این کشور را از ضروری محاصراته به سمت تقابل سنجیده در مقابل دشمنی که برای مدت‌های طولانی به آن بی‌اعتماد بوده، سوق داده است.

تیلبرگرن از معتمد مقامات ایران تحت فشارهای ایران متصفه شده‌اند تا در مقابل جنگ اقتصادی و روانی آمریکا و حتی مذاکره تحت‌فشار با این کشور تسلیم نشوند.

این گزارش سپس به تویییت از «محمد جواد ظریف، وزیر خارجه ایران» اشاره کرد که خطاب به دولت ترامپ گفته بود: «سعی کنید احترام بگذارید، کارساز است.

نیویورکتایمز ادامه داد: ایرانی‌ها فشارها و اذیت‌های آمریکا را بی‌چیزی جز قدرتی یک دشمن دیرینه نمی‌دانند که وعده کاهش تحریم‌ها و بازگرداندن ایران به جامعه بین‌الملل در از محموله شدن قبایلی‌های هسته‌ای ایران را داد و فقط حرفش را پس گرفت.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

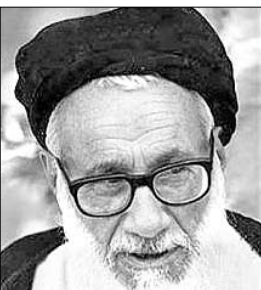
نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

نیویورکتایمز سپس در بخش پایانی گزارش خود نوشت که تهدیدات آمریکا برای ایران موجب افزایش حس ملی‌گرایی در مردم ایران شده است و ایران اطمینان دارد که آمریکا در نهایت تمایلی به گرفتن کردن خود در جنگ ایران ندارد و اینکه ایران در نهایت پیروز خواهد شد.

شنبه ۴ خرداد ۱۳۹۸- ۱۹ رمضان ۱۴۴۰- ۲۵ تا ۲۰۱۹ سال نوسوم- شماره ۲۷۲۹۰

شایعه‌ها



آیت‌الله سید روح‌الله خاتمی ^(*)

اَللّٰهُمَّ وَرِّ فِیْهِ خَطْمٌ مِّنْ بَرَکَاتِهِ وَسَهْلٌ سَبِیْلِی اِلٰی خِیرَاتِهِ وَلَا تَحْرِمْ نِیَّی قَبُوْلَ خَسَنَاتِهِ یا هَادِی اِلٰی الْحَقِّ الْکَبِیْرِیْنَ

خدایا سرشار کن در این ماه بهره ام را از برکات آن و هموار ساز راهم را به سوی خیرات آن و محروم مساز از پذیرفتن خسناتش ای راهنمای بسوی حقیقت آشکار

برکات ماه رمضان

در دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان از خدا می‌خواهیم که برکات این ماه شامل حال ما بشود و آن، این است که می‌گوییم: «خدایا! حظ و بهره ما را از ماه رمضان فراوان برادره» یعنی ما را به حد وافر از برکات ماه رمضان بهره‌مند کن و پیومودن راه به سوی خیرات و اعمال صالحه را بر ما هموار و آسان ساز و از حسنات و کارهای نیکي که در این ماه انجام می‌دهیم، محروم‌مان نکن.

این ماه طوره که واضح است، در این دعا در درجه اول می‌فرماید: خدایا از تو می‌خواهیم که من از برکات این ماه محروم نشوم؛ یعنی توانم دست و پا بکنم تا آن چیزی که مای



۲
خوراکی‌های عادی
اما خطرناک!



۶
اختلافات زن و شوهری
به خاطر مسائل مالی



شنبه ۴ خرداد ۱۳۹۸

سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۹۰

۴۰۵

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

۲ نکته مهم

قبل از تنبیه کردن بچه‌ها



برای بدن سخت‌تر کند. پس بهتر است در خوردن چنین غذایی زیاده‌روی نکنید یا زعفران را چاشنی غذا کنید.

ترکیب دوم شیرموز است که خیلی‌هایمان آن را دوست داریم اما کارشناسان تغذیه معتقدند که این ترکیب خوراکی بسیار سنگین است و بسیاری از آنها حتی معتقدند که این ترکیب می‌تواند بدن را مسموم کند. البته همه کارشناسان بر سر این مساله با هم توافق ندارند.

ماست میوه هم برای خیلی‌ها دوست داشتنی است اما باید بدانید ترکیب ماست با میوه‌های ترش خوب نیست. مسئله مهم، عملکرد میوه ترش است. اعتقاد بر این است که این ترکیب می‌تواند فلور معده را تغییر بدهد و باعث بروز انواع مشکلات برای این اندام شود. این مشکلات قادر هستند، توانایی بدن برای هضم این غذا را دچار مشکل کنند. چون این ترکیبات به انرژی زیادی برای هضم نیاز دارند.

■ پاستا و گوجه فرنگی ممنوع!

حتما از این هم تعجب می‌کنید؛ ترکیبات گوجه فرنگی همراه با سس پاستا مضر است! این ترکیب محبوبیت زیادی دارد چون خیلی‌ها دوست دارند پاستا را با کچاپ یا سس‌های با پایه گوجه فرنگی بخورند اما خوردن این ترکیب خوب نیست چون گوجه فرنگی یک خوراکی اسیدی است و بهتر است همراه با نشاسته خورده نشود. از طرفی بسیاری از کارشناسان معتقدند که بهتر است مواد غذایی اسیدی با هیچ نوع کربوهیدراتی مصرف نشود. چون ترکیب این مواد در بدن نیاز به انرژی زیادی برای هضم دارد و بدن را خسته و فرسوده می‌کند.

شیر و پرتقال هم با هم خوب نیستند. هنگامی که آب پرتقال را به غلات صبحانه و شیر اضافه می‌کنید، در حقیقت گوارش آن را برای معده دشوار می‌کنید. معده توانایی پردازش نشاسته غلات صبحانه را ندارد و این می‌تواند به شکل گیری مشکلات سلامت منجر شود برای همین خوردن میوه پرتقال با شیر اصلا توصیه نمی‌شود.

ماست و سالاد را هم نباید با هم بخورید. بهتر است سالاد و ماست را به صورت جداگانه یا با حداقل یکی دو ساعت فاصله بخورید. حتی می‌توان ماست را قبل از غذا و سالاد را بعد از غذا مصرف کرد. برای همراهی غذا، سبزی‌ها به‌ویژه ریحان، ترخون و تره که طبع گرمی دارند، بهترین گزینه‌اند.

خوردن چند مدل گوشت با یکدیگر هم از طرف طب سنتی توصیه نمی‌شود. یعنی هیچ‌وقت مخلوطی از گوشت گوسفند و گوساله را در خورش‌های تان نریزید آن هم به دلیل تفاوت طبع این گوشت‌ها.

از طرف دیگر مصرف ماست با هر نوع و هر مقدار گوشت باعث لکه‌های پوستی می‌شود. در صورتی که ما معمولا کنار غذاهایمان ماست داریم. خوردن ماست با ماهی هم به دلیل طرد بودن طبع هر دو توصیه نمی‌شود. هر چقدر غذا طبع سردی داشته باشد، خوردنش مشکل‌سازتر می‌شود. ماست طبع سردی دارد و نباید همراه با ماهی که سردترین طبع را در میان گوشت‌ها دارد، خورده شود چون باعث تولید خلط خام زیادی در بدن می‌شود.

خیلی‌ها هم عادت دارند تن ماهی را با تخم مرغ سرخ می‌کنند و می‌خورند. اما نباید این کار را کرد چون هر کدام از آن‌ها یک غذای کامل هستند. حتی برای مزه‌دار کردن ماهی و بعضی گوشت‌ها آن‌ها را در تخم مرغ نخبوبانید.

خوراکی‌های عادی اما خطرناک!



● یگانه‌خدمای

خوردن بعضی غذاها و میوه‌ها آنقدر برایمان عادی شده که فکرش را هم نمی‌کنیم اینها ممکن است مضر باشند و سلامتی مان را به خطر بیندازند. میوه‌هایی که با هم می‌خوریم یا بعضی سبزیجات و غذاها وقتی با هم خورده می‌شوند دقیقا برعکس آنچه تصور می‌کنیم عمل می‌کنند و در دراز مدت ممکن است نتیجه‌اش را ببینیم.

یکی از این ترکیب‌ها که شاید خیلی متعجب تان کند خیار و گوجه است! ممکن است باور نکنید ولی با خوردن اینها با هم آلزایم می‌گیرید.

■ ترکیبات آلزایمری

محققان می‌گویند گوجه فرنگی و خیار حاوی پروتئینی به نام «لکیتین» هستند که منجر به ابتلا به آلزایم می‌شود. لکیتین در خیار، گوجه فرنگی، غلات کامل، سویا، دانه‌ها، فلفل، جوانه غلات، سیب‌زمینی و برخی محصولات لبنی وجود دارد و علاوه بر ایجاد مشکل برای حافظه برای روده هم مضر است.

محققان تاثیر لکیتین را بر روی انواع گروه خونی آزمایش کردند و دریافتند این پروتئین می‌تواند نقش مهمی در اختلالات مغزی داشته باشد. البته این پروتئین بر روی افراد به شکلی متفاوت تاثیر می‌گذارد و آسیب ناشی از آن به ژنتیک هر فرد بستگی دارد. لکیتین می‌تواند موجب تغییر بدن، سیستم ایمنی و میزان خون شود، گیرنده‌های انسولین را متوقف کند که به مرور زمان بر عروق خونی و مغز تاثیر می‌گذارد.

شبهات لکیتین به سایر پروتئین‌ها در بدن موجب حمله سیستم ایمنی می‌شود که در نهایت منجر به واکنش‌های التهابی در بدن و مشکلاتی در دستگاه گوارش، مغز، اعصاب و بیماری‌های خودایمنی می‌شود.

■ میوه‌های دشمن!

تنها خیار و گوجه نیستند که بر خلاف تصور ما با هم خوردن آنها مضر

است و به سلامتی مان آسیب می‌رساند. سبزیجات و میوه‌ها و حتی غذاهای زیادی همین مساله را دارند. خوراکی‌هایی که اتفاقا به کنار هم خوردشان خیلی عادت داریم و به نظرمان هم خوب هستند و هم عادی.

در مورد میوه‌ها باید بدانید که محققان میوه‌ها را به ۴ گروه میوه‌های شیرین، میوه‌های اسیدی، میوه‌های غیراسیدی و میوه‌های خنثی تقسیم‌بندی کرده‌اند و معتقدند هنگام مصرف میوه‌ها یا تهیه سالادهای میوه باید دقت کرد تا از میوه‌های هم گروه استفاده کرد زیرا استفاده از میوه‌های گروه‌های مختلف موجب بروز واکنش شیمیایی در بدن شده و مشکلاتی را برای مصرف کننده، ایجاد می‌کند.

مثلا هویج و پرتقال که چند سالی است خوردن آبمیوه آنها با هم بسیار مد شده و در آبمیوه فروشی عرضه می‌شود. ترکیب این دو ماده غذایی می‌تواند موجب شکل گیری سوزش سردل و رفلاکس صفراوی شود. آب هویج و پرتقال به صورت روزانه مصرف می‌شوند، اما باید به این نکته اشاره داشت که این کار می‌تواند به آسیب کلیه منجر شود. ترکیب این دو ماده غذایی گاهی اوقات می‌تواند کشنده باشد.

در طب سنتی هم آمده که خوردن چند نوع میوه با هم خوب نیست. بهتر است یک نوع میوه یا میوه‌هایی که هم‌خانواده هستند، میل شود، مثل پرتقال و نارنگی. اما مثلا خیار را نباید با سایر میوه‌ها خورد، چون طبع سردی دارد و منجر به سوءهاضمه و نفخ می‌شود و در معده‌های مرطوب باعث ترش کردن، رخت و سستی و خواب‌آلودگی و اختلال حافظه می‌شود. اگر به خیار علاقه دارید، حتما به آن نمک بزنید.

■ زرشک پلو با مرغ نخوریم!

فهرست خوراکی‌هایی که با هم نباید خورده شوند تنها به میوه‌ها و سبزیجات محدود نمی‌شود. عجیب‌ترین آنها یکی از غذاهای مورد علاقه ایرانی‌هاست. یعنی زرشک‌پلو با مرغ. همراهی مرغ با زرشک که طبع سردی دارد، باعث سردتر شدن طبع مرغ شده و می‌تواند هضم غذا را

یک تکه آسمان

خدایا

این ماه (رمضان) را از عبادت‌مان سرشار ساز، و اوقاتش را به طاعت‌مان از توزینت ده، و در روزش ما را به روزه داشتن، و در شبش ما را به نماز و زاری و خشوع در برابر خود، و خواری به محضرت یاری فرما.

تا روزش شاهد غفلت ما، و شبش گواه تقصیر ما نباشد...

ما را در همه ماه‌ها و روزها تا زمانی که زنده مان می‌داری اینچنین قرار ده، و ما را از بندگان شایسته خود گردان که بهشت را به میراث برند و در آن جاودان باشند؛ بندگانگی که هر چه دارند در راه حق می‌بخشند در حالی که قلوبشان از اندیشه بازگشت به خدا ترسان است، و از کسانی که به جانب خیرات می‌شتابند و بدان سبقت می‌گیرند.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

... تئاتر

لانه خرگوش

نمایش «لانه خرگوش» نوشته دیوید لیندزی ابر و به دراماتورژی و کارگردانی مهدی صباغی اجرای عمومی خود را از ۱۹ اردیبهشت ماه آغاز کرده و تا ۱۹ خردادماه در سالن سایه مجموعه تئاتر شهر اجرا دارد.

این نمایش با نگاهی به ترجمه مرجان موسوی کوشا اجرا می‌شود و معصومه رحمانی، شیرین اسماعیلی، مهدی صباغی، مهدیه کوهستانی، مانی رحمانی در آن بازی می‌کنند. نمایش «لانه خرگوش» درباره پسر بچه چهارساله‌ای است که در جریان یک حادثه رانندگی جان خود را از دست می‌دهد.



این نمایش‌نامه به شیوه‌ای ریزبینانه و هنرمندانه نوشته شده و درباره احساس هم‌دردی میان انسان‌هایی است که محتمل دردی فراموش نشدنی شده‌اند و نمایش قصد دارد ما را با این درد و رنج آشنا کند ولی این آشنایی چنان هوشیارانه با طنز درآمیخته که هرگز به اندوه خواننده نمی‌انجامد. نمایش «لانه خرگوش» هرروز به جز روزهای شنبه ساعت ۲۰:۴۵ به مدت زمان ۷۵ دقیقه در سالن سایه مجموعه تئاتر شهر اجرا می‌شود.

پیشنهاد هفته

در میان روزهای بلند روزه داری و شب‌های مناجات، اگر فرصتی برای اوقات فراغت و دورهمی‌های خانوادگی دست داد، می‌توانید سری به گوشه و کنار بزنید و عزیزانتان را به یک تفریح کوچک مهمان کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

روایتی از جنگ

● نوشته: صبا وهابی

گفتم هر چه بادا باد کمر راست کردم و تقی صدا داد و منی که ساعتی خمیده دیده بودم، استوار شدم. خورشید هنوز بود ولی هم گرما شکسته. عصر تابستان بود و بار سنگینی روی کمرم و خستگی بر هر ترس و وحشتی که از مرگ سخن می شنید، چیره می شد.

داشتیم از اهواز سمت خرمشهر رفتیم که شهرمان را از دست عراقی‌ها نجات دهیم که ناگافل از همه جا بی خبر یک خمپاره درست خورد کنار گوشمان و تانک‌های عراقی را دیدیم که پاتک می‌زدند و ما که جز این اسلحه‌های روی دوشمان چیز دیگری نداشتیم، ناچار دستور عقب نشینی گرفتیم و امتداد جاده خرمشهر اهواز را به جنوب دودیم. کمر خم کردیم و باز دودیم و این تیرهایی که معلوم نبود از گلوله خانه کدامان بیرون می‌جهد، از جیب و راست و بالا سرمان رد می‌شد.

یک ساعتی می‌شد که این جاده جنگ زده را گرفته بودیم و می‌دویدیم. هر چه می‌گذشت هیاوو و صدای جنگ کمتر می‌شد و غروب از آنجه می‌نمود نزدیکتر می‌زد.

نشسته بودیم زندگیمان را می‌کردیم. تازه قرار بود اوضاع بهتر شود. لب شط می‌رفتم می‌دیدم همه دم از آزادی می‌زنند.

چند روز بعدش بود، به والله یادم نمی‌رود، رفتم توی شهر دیکم که شهر دار نوحه عربی می‌خواند همه اش شبیه هم بود. مردم نمی‌خواندند، به والله شهر می‌خواند و هر چه بیشتر از آسمان بر سرمان می‌بارید، این زنان شهر بیشتر می‌نستند پای نخلها و بچه مرده‌هاشان را در بغل شان می‌گرفتند و برای این سر سوخته‌ها و سر بریده‌های شهر و بچه‌هاشان با هم عزا می‌گرفتند و دستهایشان هم خسته‌تر از آن بود که وقتی بالا می‌رود به درد بر سینه‌ها نشیند.

خستگی امامن را بریده بود، دهان آب می‌خواست و چشم‌نور. هر چه می‌گذشت تاریکی مرا بیشتر درون خودش می‌کشاند. غلظت شب اگر شور حمله بود، شاید کمتر می‌شد؛ اما عقب نشینی روی تاریکی شب تلنبار شده بود. فقط خیال بود که بی رحمانه می‌آمد و می‌رفت؛ اگر اسیر شوم چه می‌شود؟ محمد تازه به دنیا آمده بود. اگر دست عراقی‌ها می‌افتادم چه به رزم می‌آوردند؟ من هیچ، دادا و آقا چه می‌کردند.

هر چه بیشتر می‌رفت، ترس بیشتر جان مرا می‌گرفت جانی در پاهایم نمانده بود. پاهایم را به سختی از پس هم می‌کشیدم. جلو می‌رفتم، بیهوده. افکارم بدجور قاطی شده بود. از چپهای که هنوز ندیده بودم و اسارتی که معلوم نبود آخرش چه می‌شود. عراقی‌ها و زندگی‌ای که هیچ چیز آن معلوم نبود؛ این که زنده بمانم یا نه.

دنبال راه می‌گشتم. اگر ستاره‌ای، نوری، چیزی می‌دیدم، شاید

کارگاه داستان‌شنه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و



خستگی افتاد، بدنم آهسته روی خاکریز غلطید از پا افتاده بودم. خیال بچه‌ها بر سرم آمد. یادم آمد به آن روزی که توی قطار با جمع بچه‌ها از تهران می‌رفتیم اهواز.

شوخی بین من و حسین بالا گرفته بود. حسین می گفت: «فلانی عمو دی او مدی، مطمئنم افقی بر می گردی» من می گفتم: «حسین تو صاف تری، زودتر از من افقی میشی» بعد یاد روزی افتادم که حسین شهید شد، من پیشش نبودم. کامل پهلویش بود. همون وقتی که خمپاره عراقی ها صاف خورده بود کنار سنگ شون، کنار سنگ روپاز.

کاظم برام تعریف کرد. می گفت که یک دفعه صد زدن آمولاس بیاد مجروح داریم. کاظم جزو واحد بهداری بود. آمولاس داشتند و زخمی ها را جابه جا می کردند. گفت سریع اومدید و یه زخمی ای رو که لای پتو پیچیده بودند، داخل آمولاس گذاشتیم و رفتیم سمت بیمارستان صحرایی، داشتم می ردم و نم. دونستم دارم حسین رو می برم فلانی !!

در همین فکرها بودم که یک دهفه صدای یک ماشین را شنیدم که در امتداد خاکریز از جلویم گذشت. پنجاه متر آن طرف تر روی ترمز زد. دیگر چیزی نداشتیم که از دست بدهم. از جا بلند شدم. منتظر بودم تا دو سه تا عراقی اسلحه به دست بیایند این طرف و مرا بپرند اما یک دهفه صدایی شنیدم. همراه با ترمز ماشین درهای آن به سرعت باز شدند. صدای یک نفر بلند آمد که: «برادران شام».

عدس پلو می‌دادند و من با شعف دویدم و غذا را گرفتم و با دست‌های
خاکی و کثیف و عرق کرده پشتم را به خاکریز زدم، بسم‌اللهی گفتم و
شروع به خوردن کردم.

می‌شد مسیر را پیدا کنم، اما نه نوری بود نه کسی. بعد از عقب نشینی همه پراکنده شده بودند. صدای رفاقم بود هر لحظه می‌پیچید تو گوشم، عباس، احمد... دلم می‌خواست جایی بنشینم، استراحتی کنم، نمی‌شد... ضربان قلب واضح: بوم بوم... نفس‌های کوتاه و خسته، صدای خنده ی عاقبه، تارکی، خبال، و جون، که دیگه آخراش بود.

در هر صورت باید خود را می‌کشاندم بیش از دو سه ساعت در تاریکی تمام راه رفته بودم. ضمن اینکه می‌رفتم چشمانم همواره به جلو بود تا بسنم اثری از حلقه‌ها، ریم، بسنم یا نه.

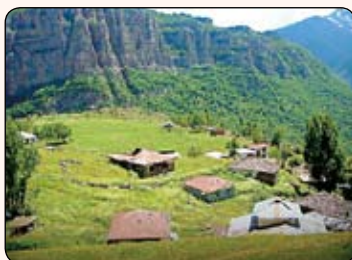
ایهامی از سایه هیکلی یا جسمی، مانند سرابی که در بیابان باشد، که گذار جلوی چشم ظاهر می‌شد، اما جلو که می‌رفتم می‌دیدم که هیچ چیز نیست. یکی از اینها انگار جسم بزرگی بود اما نمی‌دانستم توهم است، خیال است یا واقعیت، هر چه نزدیکتر میشدم، با قدرت هر چه تمام در چشمم می‌نشست. کم‌کم نمود یک خاکریز پیدا می‌شد. خاکریزی بزرگ، اما مطمئن نبودم.

باید جلوتر می‌رفتم، ولی اگر مال دشمن باشد چه؟ باید بروم یا نه؟ اِدم را به دریا زد و رفتم. چاره دیگری نبود. جلوتر که رفتم قوی‌تر شد. رنگش، حسش، همه چیزش... ترس برم داشته بود. واقعا خاکیز است. اگر مال عراقی‌ها باشد چه؟!

یعنی اسارت، یعنی درد، رنج... تاکی؟! اصلا می شود زنده ماند؟! آنجا زیر آن شکنجه ها دوام می آورم؟!... دیگر رسیده بودم. ساکت و تاریک بود و بوی نم را از من می شنیدم. آروم و بی صدا پشتم را به خاکریز زدم. مدت ها بود بدنم چیزی را لمس نکرده بود. بدنم که به خاک خورد و زن

... گشت و گذار

روستای فاتر



به ۵۰ کیلومتری شهر چالوس که می‌رسید یک جاده فرعی وجود دارد که شما را به روستای بکر و زیبای ناتر هدایت می‌کند.

این روستا خانه‌هایی با معماری سبک قدیمی دارد و تا چشم کار می‌کند پر از جلیزه‌ها، یونجه زارها و درختان سیب و صنوبر و بید و فندق است.

قدمت روستای ناتر به ۵۰۰ سال پیش باز می‌گردد و طبق گفته اهالی قدیمی، بیشتر ساکنین ناتر از خرم آباد تنکابن، به این روستا مهاجرت کرده اند.

در مجاورت با کوهستان ناظر منطقه‌ای به نام بارینگتون و کنديچال با مراعاتی سرسبز و آسار وجود دارد.

در جنوب روستا هم جنگلی پر از درختان انبوه قرار دارد که زیبایی اش را چندین برابر کرده است. چشمه های ناتر بسیار غنی و گوارا هستند. با شروع فصل های گرم بر فهای کوهستانی ذوب می شوند و رودخانه آیسوار در این منطقه به جریان می افتد و طبیعت را دلپذیرتر می کند.

... کتاب

خاندان جاودان زالس

رمان «خاندان جاودان زالس» نوشته کریستوفر کلوبله، نویسنده آلمانی است که مدتی قبل با ترجمه مهشید میرمعزی توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شد.

رمان «خاندان جاودان زالس» زندگی چند نسل از خانواده‌ای به نام زالس را روایت می‌کند؛ روزگاری صد ساله از سال‌های پیش از شروع

جنگ‌های جهانی تاده‌ها پس از آن و حتی آینده‌ای که هنوز نرسیده است! کتاب با تصویری از شجره‌نامه این خانواده آغاز می‌شود و بیشتر فصل‌های کتاب به نام یک شخصیت از این خاندان نامگذاری شده است.

هر کدام از این شخصیت‌ها یک بخش از رمان را به صورت اول شخص روایت می‌کنند. شخصیت محوری این رمان، دختری به نام لولا است که شخصیت جسوری دارد و در واقع دختر شجاع خانواده است.

او باید املاک خانوادگی اش را از دولت پس بگیرد و پس از آن با مرگ روبرو شود. این رمان در ۵۰۴ صفحه منتشر شده و به قیمت ۳۴ هزار به فروش می رسد.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش گوجه سبز

گوجه سبزیهای ترش و خوشمزه به جز ظرف میوه شما، در آشپزخانه هم کاربردهای زیادی دارند. با گوجه سبزیهای درشت و رسیده و حتی آنهایی که کمی نرم تر شده اند، می توانید خورش گوجه سبز درست کنید و از عطر و طعم آن لذت ببرید.

- مواد لازم:
- مرغ یا گوشت خورشی ۳۰۰ گرم
- نعنا و جعفری نیم کیلو
- گوجه سبز ۳۰۰ گرم
- پیاز درشت یک عدد
- روغن مایع دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه
- زردچوبه به میزان دلخواه
- زعفران ساییده شده یک قاشق غذاخوری

- طرز تهیه:
- سبزیها را پاک کرده، بشویید و بعد از خشک شدن آب اضافی شان خرد کنید. مرغها (یا گوشت خورشی) را بشویید و سپس استخوان را جدا کرده و آنها را تکه کنید. پیاز را پوست کنده، بشویید و خاللی خرد کنید.
- سپس آن را همراه با کمی روغن در تابه تفت بدهید تا نرم و شیشه ای شود. سپس مرغ را اضافه کنید و تفت دهید.
- در این مرحله نمک، فلفل و زردچوبه را به مرغ بیفزایید. بعد یک و نیم لیوان آب اضافه کنید.
- نعناع و جعفری را با کمی روغن تفت داده و بعد از این که رنگ شان تغییر کرد، به مرغ اضافه کنید. شعله را کم کنید تا خورش جا بیفتد. ۱۰-۱۵



خورش را ملس دوست دارید یا گوجه سبزیهایتان زیادی ترش هستند، کمی سکنجبین یا شکر به خورش اضافه کنید تا به طعم دلخواهتان نزدیک شود.

دقیقه مانده به سرو غذا، گوجه سبزیها را اضافه کنید.
نکته:
اگر طعم غذا را ترش تر می پسندید، آبغوره اضافه کنید و اگر طعم

... دنیای شیرین

کیک گلاب

- مواد لازم:
- آرد سفید ۲ پیمانه
- شکر ۱ پیمانه
- گلاب نصف پیمانه
- شیر نصف پیمانه
- روغن مایع نصف پیمانه
- تخم مرغ ۴ عدد
- هل یا وانیل کمی
- پودر گل محمدی ۱ قاشق چای خوری
- بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری

- طرز تهیه:
- فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم کنید. آرد را همراه با بکینگ پودر الک کرده و کنار بگذارید.
- تخم مرغها را همراه با وانیل یا هل کمی بزنید سپس شکر را افزوده و آنقدر هم بزنید تا حجیم و سفیدرنگ شود. در ادامه گلاب، شیر و روغن را افزوده و کمی هم بزنید تا مواد یکدست شوند.
- آرد را روی مواد الک کرده و با لیسک به آرامی ترکیب کنید. در انتها پودر گل محمدی را افزوده و مخلوط کنید. مواد را در قالبی که از قبل چرب و آردپاشی کرده اید بریزید و به مدت ۴۵ دقیقه در فر قرار دهید.



نکته:
استفاده از شیر به حفظ کردن عطر گلاب کمک می کند و باعث می شود کیک لطیف و ترد داشته باشید، اما در صورت در دسترس نبودن شیر می توانید از آب استفاده کنید.

... آشپزخانه رژیمی

کوکوی والک

والک یا سیر کوهی گیاهی بهاری است که خواص فراوانی دارد. این گیاه سرشار از کلسیم و برای تصفیه خون و کاهش فشار خون بسیار مفید است و خواص پیاز آن تا حدود زیادی شبیه سیر است.

این روزها که والک در بازارهای محلی (در تهران بازارا تجریش و بازار بزرگ) یافت می شود، بهتر است فرصت را برای پخت یک غذای خوشمزه و سالم و ساده از دست ندهید.

- مواد لازم:
- والک ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- گردوی خرد شده ۳ قاشق غذاخوری
- زرشک ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

- طرز تهیه:
- والک را تمیز کرده و خرد کنید. این گیاه بسیار لطیف است و با خرد کردن زیاد، ممکن است له شود. پس حواستان موقع خرد کردن به این موضوع باشد. پس از خرد کردن، تخم مرغها را به والک افزوده و با هم مخلوط کنید. گردو و زرشک را به میزان دلخواهتان به مایه کوکو بیفزایید و نمک و فلفل آن را اندازه کرده و در یک تابه با روغن کاملاً داغ بریزید و سرخ کنید. پس از سرخ شدن کوکو را برگردانده و طرف دیگر آن را کامل سرخ و سرو کنید.
- این کوکو را می توانید در قالبهای کوچک و در فر هم سرخ و سرو کنید.



تأثیر مصرف زیاد نمک بر ابتلا به سرطان معده

بیش از نیمی از مردم دنیا به این باکتری آلوده هستند. باکتری مذکور عامل اصلی بیماری‌هایی همانند زخم معده و ناراحتی‌های دستگاه گوارش به حساب می‌آید.

«جان آترتون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پژوهشگران هنوز به طور دقیق نمی‌دانند که چرا مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به سرطان معده را افزایش می‌دهد اما مطالعات نشان می‌دهند که ممکن است نمک زیاد به رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری در معده کمک کند.»

سازمان بهداشت جهانی در دستورالعمل‌هایش در رابطه با این مساله اعلام کرده که روزانه بیش از ۵ گرم نمک (برابر با یک قاشق چایخوری) نباید مصرف شود.

هلیکوباکتر پیلوری گونه‌ای از باکتری هلیکوباکتر بوده و شایع‌ترین موجود ذره بینی است که انسان‌ها را به عفونت مبتلا می‌سازد.



مطالعات جدید نشان می‌دهند مصرف بیش از حد نمک علاوه بر ایجاد فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

پژوهشگران دریافتند مصرف زیاد نمک به رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری کمک خواهد کرد و با رشد این باکتری در معده، سلول‌های بسیاری از این بخش به عفونت دچار می‌شوند و افزایش این عفونت به ایجاد سلول‌های سرطانی منجر خواهد شد و در نهایت فرد به بیماری سرطان معده مبتلا می‌شود.

مهم‌ترین عامل خطر ابتلاء به سرطان معده، ایجاد عفونت ناشی از یک نوع باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری (*Helicobacter pylori*)

کلسیم و پتاسیم؛ دوست فشار خون شما

فشار خون بالا به دلیل نداشتن نشانه یا علائم بالینی ابتلاء، قاتل خاموش نام گرفته است؛ به همین دلیل این بیماری، سلامت افراد زیادی را تهدید می‌کند.

اما یکی از عواملی که ثابت شده با رعایت آن فرد می‌تواند بین نیم تا یک سانتیمتر جیوه (بین ۵ تا ۱۰ میلیمتر جیوه) فشار خون را کاهش دهد، مصرف مواد غذایی پر پتاسیم است، گوجه فرنگی و سیب زمینی مقدار زیادی پتاسیم دارند.

البته بیشتر افراد سیب زمینی را خلال و با نمک زیاد در روغن سرخ کرده و سپس مصرف می‌کنند، این کار هم مواد غذایی سالم را به ناسالم تبدیل کرده و هم از مقدار پتاسیم آن به شدت می‌کاهد.

بنابراین بهتر است سیب زمینی را به صورت آب پز یا تنوری مصرف کنید تا از منبع غنی پتاسیم آن بهره‌مند شوید، اگر سیب زمینی به چپس تبدیل و مصرف شود، سلامت ما را تهدید می‌کند. پرتقال، موز، بادام زمینی خام هم از منابع بسیار غنی پتاسیم هستند. البته اگر مبتلا به دیابت هستید باید درباره خوردن موز بیشتر احتیاط کنید.

رژیم غذایی پر کلسیم هم می‌تواند از بروز بیماری فشار خون جلوگیری کند.

لبنیات منبع غنی رژیم غذایی پر کلسیم هستند که بهتر است از نوع کم چرب آن، مصرف شود، اثبات شده مصرف این گونه مواد غذایی بین نیم تا ۷ دهم سانتیمتر جیوه فشار خون را کاهش می‌دهد. به جز لبنیات، ماهی ساردین، قزل‌آلا، لوبیا سفید، کلم پیچ، لوبیا چشم بلبلی، کنجد، بادام، انجیر و شیر سویا هم منابع بسیار خوبی از کلسیم هستند که نباید از آنها غافل شوید.



تشخیص دیابت با بررسی سلامت ناخن‌ها

دیابت نوع دو با علائم متعددی همراه است که کاهش بی‌علت وزن، احساس خستگی شدید و تکرر ادرار از جمله آن‌هاست. هرچند، بررسی‌ها نشان می‌دهد وجود خطوط فرورفته روی سطح ناخن را باید جدی گرفت چرا که می‌تواند نشانه‌ای از احتمال ابتلا به این بیماری باشد.

دیابت نوع دو از جمله بیماری‌های شایعی است که عدم تولید میزان کافی از هورمون انسولین در پانکراس یا عدم واکنش بدن به انسولین از عوامل ابتلا به این بیماری به حساب می‌آیند. بدون وجود انسولین کافی، بدن قادر نخواهد بود قند موجود در خون را به انرژی قابل استفاده تبدیل کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد فرورفتگی‌هایی که به صورت خطوط عرضی و با کمی تغییر رنگ بر سطح ناخن مشاهده می‌شود می‌تواند از کنترل نشدن سطح قند خون ناشی شود. این عارضه به خط بیو (Beau's lines) شناخته شده است و علت آن اختلال در رشد صفحه ناخن است.

وجود این فرورفتگی‌ها روی ناخن نشانه سوء تغذیه است. همچنین از جمله بیماری‌های دیگری که موجب می‌شوند خط بیو روی ناخن‌ها ظاهر شود می‌توان به بیماری‌هایی از قبیل سرخک، اوریون، مخمملک، ذات‌الریه، دیابت کنترل نشده و کمبود روی اشاره کرد.



دمنوش‌هایی که لاغر می‌کند

چای سفید: این چای از تشکیل سلول‌های چربی جدید جلوگیری می‌کند. چای سفید به صورت طبیعی خشک است به همین خاطر کمتر از سایر موارد فرآوری و پردازش می‌شود.

این چای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی است و مطالعات منتشر شده در مجله تغذیه و متابولیسم نشان می‌دهد که چای سفید می‌تواند به طور همزمان لیپولیز (شکستن چربی‌ها) را افزایش دهد و از تشکیل سلول‌های چربی جلوگیری کند. این کار معمولاً به خاطر وجود موادی است که فعالیت بسیار بالایی بر روی سلول‌های چربی انسان دارند.

دمنوش دارچین: قندخون تأثیر مستقیمی روی وزن ما دارد و میزان گرسنگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر قدر قندخون‌تان متعادل‌تر باشد، کمتر دچار اشتها می‌شوید و بدن شما روند مناسب‌تری برای استفاده از چربی‌های ذخیره‌شده را در پیش خواهد گرفت. مطالعات زیادی نشان می‌دهند که دارچین می‌تواند میزان سطح قندخون را مدیریت کرده و به شما احساس سیری بیشتری بدهد.

خود بریزید تا از مزایای آن به خوبی بهره‌مند شوید. بنابراین بهتر است یک قوری بزرگ را با برگ‌های نعنای پر کرده و از آن برای کاهش وزن خود استفاده کنید.



برخلاف چیزی که فکر می‌کنیم، دمنوش‌ها فقط یک نوشیدنی ساده برای رفع عطش یا خستگی نیستند. آن‌ها می‌توانند تأثیر شگفت‌انگیزی بر لاغری شما داشته باشند!

چای سبز: نوشیدن چای سبز می‌تواند سلول‌های چربی را از بین ببرد. قبل از انجام تمرینات ورزشی، شما می‌توانید تأثیر چربی‌سوزی ورزش را با نوشیدن چای سبز افزایش دهید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد، افرادی که روزانه ۴-۵ فنجان چای سبز را به تمرینات ورزشی خود اضافه کرده‌اند، تقریباً ۴-۵ کیلوگرم بیشتر از سایر افراد وزن کم کرده‌اند. به خاطر ترکیباتی به نام کاتچین که در چای سبز وجود دارد، چربی شکم می‌تواند کاهش پیدا کند.

دمنوش نعنای: در حالیکه برخی از بوها و عطرها می‌تواند باعث تحریک اشتها شود، برخی دیگر می‌توانند اشتها را سرکوب کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که هر دو ساعت بوی نعنای را استشمام می‌کنند، هر ماه به طور متوسط ۲/۲ کیلوگرم وزن خود را از دست خواهند داد. همچنین می‌توانید چند قطره روغن نعنای را روی بالش

اختلافات زن و شوهری به خاطر مسائل مالی



● عطیه میرزا امیری

یکی از تغییرات چشمگیری که امروزه نسبت به قبل در خانواده‌ها به وجود آمده است، شاغل بودن زنان در کنار مردان است. سال‌هاست که این باور در بین مردم ایران به وجود آمده که زنان هم می‌توانند یا به پای مردان خارج از خانه کار کنند و برای خود درآمدی داشته باشند. شاید سنگین شدن مخارج زندگی، قبل از به دست آوردن استقلال در زنان، دلیل مهم‌تری باشد که زنان هم بازارهای کار را اشغال کرده‌اند. این موضوع اگرچه به خودی خود باعث رشد و پیشرفت زنان در بسیاری از عرصه‌ها شده است، اما مشکلات زیادی را هم برای آن‌ها به وجود آورده است. یکی از مهم‌ترین مشکلات این است که در حوزه خانواده، زن و مرد بر سر مسائل مالی و دستمزدهایی که هریک جداگانه می‌گیرند، دچار اختلاف و عدم تفاهم می‌شوند و همین موجب اختلافات زیادی بین آنها می‌گردد.

سال‌ها پیش مطالعه بین زوج‌ها صورت گرفت که در آن پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که اختلاف بر سر مسائل مالی، بدون توجه به میزان درآمد، دارایی و بدهی خانواده‌ها، مهم‌ترین دلیل از هم پاشیده شدن زندگی‌ها است.

در این مقاله به چند اختلاف رایجی که بر سر مسائل مالی است می‌پردازیم و راه حل‌های آنها را برایتان می‌گوییم.

■ عادات متفاوت در خرج کردن و راه حل آن

ممکن است شما عادات به پس انداز کردن بخشی از حقوق‌تان را داشته باشید و برعکس همسران ترجیح می‌دهد بدون فکر کردن به پس انداز، تمام پولی که به دست می‌آورد را خرج کند.

فرقی نمی‌کند که پول شما چطور خرج می‌شود و پولی که همسران به دست می‌آورد، چطور. مهم این است که شما دو نفر به دو شخصیت متفاوتی هستید که حتی عادات مربوط به خرج کردن پول‌هایتان هم باهم تفاوت دارد.

زمانی این تفاوت‌ها منجر به ناراحتی و اختلاف می‌شود که دیگری نتواند عادت خرج کردن طرف مقابلش را بپذیرد و به اجبار بخواهد او را شبیه خودش کند.

اما در این بین تنها کار درستی که می‌توانید انجام دهید این است که در مواجهه با چنین بحث‌هایی صبور باشید و دنبال موقعیتی آرام بگیرید تا با همسران درباره این موضوع صحبت کنید. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در ابتدا در مورد عادات خرج کردن والدین او سوال بپرسید.

ببینید آیا آنها افراد صرفه‌جویی هستند یا بیشتر از دخل‌شان خرج می‌کنند. سپس از او سؤال کنید که آیا رفتارهای والدینش تأثیری بر عادات مالی او گذاشته‌اند یا نه. چراکه بیشتر رفتار ما ناشی از

مشاهده رفتارهایی است که والدین مان انجام داده‌اند. پس با دانستن این موضوع که این رفتار در همسرمان موروثی است راحت‌تر می‌توانیم با آن کنار بیاییم.

نکته دیگری که نیاز به بررسی و صحبت دارد این است که عواملی که منجر به ولخرجی می‌شود را شناسایی و یادداشت کنید. از همدیگر سؤال کنید که چه چیزی باعث می‌شود بیشتر خرج کنید. مواردی که باعث می‌شوند به خرید بروید را لیست کنید.

وقتی متوجه شدید که چه عواملی باعث می‌شوند شریک زندگی‌تان بی‌جهت خرید کند، می‌توانید با هم راه‌حل پیدا کنید و عواملی که منجر به خرج کردن‌های بی‌مورد می‌شود را کنترل کنید.

■ تفاوت در میزان درآمدهای زوجین

نکته مهم دیگری که در مسائل مالی، منجر به اختلاف زن و شوهر می‌شود، تفاوت در میزان درآمدهاست. مخصوصاً اگر خانمی حقوقش زیاده‌تر از شوهرش باشد.

وقتی یکی از افراد حقوقش به میزان قابل توجهی زیاده‌تر از فرد مقابلش باشد، می‌خواهد تمام تصمیم‌گیری‌های مالی و میزان دخل و خرج خانه را خودش به عهده بگیرد. یا برعکس طرف مقابلی که حقوق کمتری دارد، انتظار دارد کسی که حقوقش بیشتر است اکثر وظایف مالی را به دوش بکشد.

در این مواقع هم اولین و مهم‌ترین کار برای درست کردن شرایط این است که زن و شوهر با یکدیگر حرف بزنند و مسئولیت‌هایی را برای یکدیگر تعریف کنند.

مثلاً می‌توانید این‌جور برای یکدیگر تعریف کنید که اگر مسائل مالی بیشتر بر دوش یک نفر بود، او در کارهای خانه کمتر مسئولیت داشته باشد.

یا مثلاً می‌توانید این‌طور تعریف کنید که حقوق یک نفر فقط منوط به تفریح و سفر شود و حقوق شخصی دیگر برای مخارج روزمره و زندگی.

■ تسویه بدهی‌ها

هر کسی در طول زندگی‌اش ممکن است برای گرفتن وام، اقدام کند. همچنین برای شروع یک زندگی ممکن است برای تأمین یک سری از هزینه‌ها، مبلغی را قرض کرده باشید.

نکته اولی که باید به خاطر بسپارید این است که وقتی ازدواج می‌کنید دلیلی ندارد همسران مسئولیت بدهی‌هایی که شما قبل از ازدواج متقبل شده‌اید را بر عهده بگیرد اما این بدین معنی نیست که نباید برای تسویه آن با هم برنامه‌ریزی و تلاش کنید.

اگر برای یک هدف مشترک بدهی به بار آورده‌اید، باید هر دو نفرتان با تلاش یکدیگر آن بدهی را صاف کنید.

ممکن است این کار از نظر شما درست نباشد اما پیشنهاد می‌شود قبل از اینکه وام بزرگی بگیرید یا اقدام به خرید چیزی بزرگ کنید، قراردادی بین خودتان تنظیم کنید که مشخص شود در صورت بروز اختلاف و حتی جدایی و یا اگر اتفاقی برای هر کدام از شما افتاد، چه اقداماتی باید در راستای تسویه این بدهی صورت بگیرد.

... یافته‌های روانشناسی

آیا استرس می‌تواند موجب سرطان شود؟



محققان می‌گویند استرس مزمن با ایجاد اختلال در سیستم ایمنی می‌تواند باعث بروز سرطان و پیشرفت این بیماری شود. بنابر گزارش موسسه ملی سرطان آمریکا، استرس مزمن مسیرهای عصبی را که باعث تولید هورمون‌های استرس می‌شوند، فعال می‌کند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که فعال شدن

مداوم این مسیرها می‌تواند به بروز تغییراتی در بدن مانند تغییر در سوخت و ساز، افزایش سطوح برخی هورمون‌ها و کوتاه شدن تومرها منجر شود. این تغییرات می‌تواند به ابتلا و پیشرفت سرطان کمک کند. همچنین، استرس مزمن سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و به سلول‌های سرطانی اجازه گسترش می‌دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که استرس خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان حدود ۱٫۵ برابر افزایش می‌دهد. مطالعه‌ای دیگر نشان داد که استرس کاری به طور بالقوه خطر ابتلا به سرطان کولورکتال، ریه یا مری را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهند که کاهش استرس می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و بقا برای بیماران مبتلا به سرطان کمک کند.

... توصیه عاشقانه

راز ازدواج موفق



تنها شرط یک ازدواج خوب، حفظ کردن عشق در رابطه است. و مهم‌ترین قدم برای آن، پذیرفتن تفاوت‌ها است. بپذیرید که آنچه در شریک زندگی‌تان به مذاق شما خوش نمی‌آید، به معنی ایراد داشتن او نیست.

بلکه تفاوت‌های او در فرهنگ، جنسیت و خانواده‌اش باعث تفاوت در افکار و رفتارهایش شده است. حتی اگر تفاوت‌هایتان را درک نمی‌کنید، آنها را همان‌طور که هستند بپذیرید و یادتان باشد این تفاوت‌ها از نگاه همسران هم در رفتار و عقاید شما به چشم می‌آید. پس تحمل آن دشوار نیست. او را تایید کنید و سپاسگزاری خود را به خاطر تلاشی که برای بهتر شدن زندگی‌تان می‌کند، نشان دهید.

برای به وجود آوردن یک زندگی عاشقانه شما تنها کسی هستید که می‌دانید باید چه کاری انجام دهید. اصلاً مهم نیست که چقدر از ازدواج‌تان گذشته یا چقدر احساس صمیمیت نسبت به زندگی مشترک‌تان دارید، مهم این است که کاری کنید تا زندگی‌تان رنگین‌تر و پرشورتر شود.

● عطیه میرزا امیری

۷ نکته مهم قبل از تنبیه کردن بچه‌ها



کودکان هم مانند سایر بزرگسالان، عصبانی می‌شوند و ممکن است در طول این خشم و عصبانیت خود کارهایی انجام دهند که هم خودشان پشیمان شوند و هم خشم شما را برانگیزند. احساسات و بروز آنی و هیجانی، در کودکان زیاد به چشم می‌خورد. همچنین گاهی والدین به دلیل اتفاقاتی که در طول روز برایشان پیش می‌آید نمی‌توانند در مقابل یک سری از رفتارهای کودک‌شان صبور باشند. بنابراین ممکن است با کوچکترین جرقه‌ای دست به اعمالی بزنند که نتیجه معکوسی برایشان داشته باشد. در این مقاله به چند روش تربیتی اشاره می‌شود که والدین قبل از تنبیه کردن کودک باید آن را یاد بگیرند و انجام دهند.

۱) مدیریت احساسات منفی را به فرزندان

بیاموزید

منظور از مدیریت احساسات این است که شما روشی را به کار ببرید که با استفاده از آن بتوانید احساسات خود را تعدیل کنید. شما الگوی کودک هستید و کودک از شما می‌آموزد. بنابراین وقتی ناراحتید دست به عمل نزنید. اگر نمی‌توانید، نفس عمیق بکشید و تا زمانی که آرامش‌تان را بازیابید صبر کنید؛ سپس بعد از گذشت زمانی کوتاهی به آنچه پیش آمده است رسیدگی کنید. در مقابل میل‌تان به تنبیه‌گری مقاومت کنید. تنبیه همیشه نتیجه معکوس می‌دهد.

۲) اجازه دهید کودک از احساسش برای شما بگوید

وقتی کودک دچار احساس خشم و غم باشد، نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد. در این مواقع به جای موعظه کردن، از او بخواهید از حسی که در آن لحظه دارد برای شما بگوید.

هدف این است که کودک در مواقعی که غمگین است، محیطی را برای حمایت خود داشته باشد تا بتواند رفتارش را هدایت کند. بیان کردن احساسات به فرد بالنی که مراقب، پذیرا و امن است به کودک کمک می‌کند از میان عواطفی که تجربه می‌کند بگذرد و بیاموزد که چگونه خودش را دلداری بدهد. بعد از برون‌ریزی احساسی، کودک حال بهتری پیدا می‌کند و به شما نزدیک‌تر می‌شود؛ در همین زمان ذهنش نسبت به راهنمایی‌های والدینش پذیرنده‌تر می‌شود.

۳) نحوه یادگیری کودک در یک امر را به بقیه امور

بسط دهید

مثال لباس پوشیدن کودک را در نظر بگیرید. برای اینکه کودک‌تان یاد بگیرد خودش لباس‌هایش را بپوشد چه کردید؟ اوایل شما این کار را برایش انجام می‌دادید. خودتان در حضور کودک لباس‌هایتان را پوشیدید و نحوه بستن دکمه‌های لباس را به او آموزش دادید. ممکن است در این بین پوشیدن لباس را به کاری مفرح تبدیل کنید. کم‌کم مسئولیت این کار را به خود او واگذار می‌کنید.

سرانجام کودک شما خودآنگیخته لباس‌هایش را خودش می‌پوشد. همین قاعده کلی برای آموختن سپاسگزاری از دیگران، رعایت نوبت، جا نگذاشتن وسایل، انجام تکالیف مدرسه و اغلب مسائل دیگری که

به ذهن‌تان می‌رسد کاربرد دارد. روال‌هایی که برای کودک به صورت عادت درمی‌آیند اهمیت فوق‌العاده دارند زیرا برای یادگیری مهارت‌های اولیه یک «داربست» فراهم می‌کنند درست به همان شکل که داربست یک ساختمان ساختاری را برای شکل‌گیری آن فراهم می‌کند.

۴) با کودک رابطه صمیمانه برقرار کنید

قبل از اینکه بتوانید عملکرد کودک را تصحیح کنید یا به او آموزش‌هایی دهید، باید بتوانید با او رابطه برقرار کنید. حتی در طول مدت زمانی که کودک را راهنمایی می‌کنید، لازم است رابطه خود را با او حفظ کنید زیرا ارتباط درست والدین با کودک‌شان به او انگیزه می‌دهد تا بهترین خودش باشد و احساس امنیت کند.

به خاطر داشته باشید کودکان وقتی دچار غم و خشم می‌شوند که درباره خودشان احساس بدی پیدا کرده‌اند و رابطه‌شان را با والدین‌شان گسسته می‌بینند. به چشمان کودک نگاه کنید و با مهربانی به او بگویید: «چرا عصبانی شدی؟ بهم بگو چی می‌خوای؟» تماس چشمی محبت‌آمیز در این مواقع ضروری و کارساز است.

۵) بدر رفتاری‌های کودک نشانه یک نیاز است

به یاد داشته باشید تمام بدر رفتاری‌های کودک، نمایشی‌ست از یک نیازی که کودک فقدان آن را احساس کرده است. کودکان برای رفتار نادرست خود دلیلی دارند حتی وقتی به نظر ما این دلیل موجه نیست.

کودک‌تان بدر رفتاری می‌کند؟ پس حتما در حال تجربه حس و

حالی بسیار بدی است. آیا دائم در حال گریه است و با شما بدقلق می‌کند؟ اگر به نیازی که بدر رفتاری از آن سرچشمه گرفته است رسیدگی کنید، مطمئناً آن رفتار حذف خواهد شد.

۶) برای برخی کلمات جایگزین پیدا کنید

کودکان تقریباً به همه درخواست‌های ما جواب مثبت می‌دهند به این شرط که آن را با زبان خوش و آن طور که آنها می‌پسندند، بیان کنیم. به جای نه گفتن و استفاده از کلمات منفی، راهی برای گفتن بله پیدا کنید؛ حتی وقتی مشغول وضع حدومررها و گذاشتن قوانین برای کودک هستید. «الان وقت تمیز کردن اتاق هست و من بهت کمک می‌کنم و بعدش می‌تونی با کامپیوتر بازی کنی». وقتی با بله گفتن و تأیید کردن با کودک حرف بزنید او واکنشی مهربانانه و درخور رفتار خودتان بروز خواهد داد.

۷) برای کودک‌تان زمان مخصوصی بگذارید

با در نظر گرفتن زمانی مخصوص به کودک رابطه خود را با او حفظ کنید. مثلاً در طول ساعاتی که با کودک خود هستید گوشی را خاموش کنید، لپ‌تاپ را ببندید و به فرزندان بگویید: «خب، من تا نیم ساعت تماماً در اختیار توام. می‌خواهی چه کار کنیم باهم؟» در این مدت از آنچه او می‌گوید اطاعت کنید. کودکان وقتی مطمئن می‌شوند که والدین برای آنها وقت اختصاصی می‌گذارند و به نیازهایشان توجه می‌کنند، حس اعتماد در آنها به وجود می‌آید و می‌توانند راحت‌تر به والدین خود تکیه کنند.

... اشتباهات رایج

بهبود رابطه کودک اول و دوم



وقتی پای فرزند دوم به میان می‌آید، پدر و مادرها دچار چالش‌های جدی برای تعامل با کودک بزرگتر می‌شوند و خیلی وقت‌ها نمی‌دانند در مقابل ابراز ناراحتی، حسادت یا افسردگی فرزند اولشان چه کنند.

اگر شما هم چنین هستید، بهتر است به جای آنکه فرزندان را رها کنید تا خودش با این وضعیت

کنار بیاورد، او را در فعالیت‌های مربوط به شیرخوار شرکت بدهید تا احساس طرد شدن نکند.

رفتارهای مناسب او را تشویق کنید؛ مثلاً بگویید از این که در عوض کردن لباس کوچولو به من کمک کردی متشکرم. به او یاد بدهید چطور نوزاد را بغل کند و در طول روز به او اجازه بدهید نوزاد را در آغوش بگیرد.

زمانی که خانواده و بستگان شما فرزند جدید را می‌بینند به آنها یادآوری کنید که به کودک بزرگتر هم توجه کنند. زمانی را در طول روز به کودک اختصاص بدهید و حتی سعی کنید چند دقیقه با او تنها باشید. احساس خود را به او نشان بدهید و به او بگویید که دوستش دارید تا او نیز احساسات خود را برای شما بیان کند.

... بچه‌ها و یافته‌ها

ارتباط چاقی

و مشکلات روانی کودکان



مطالعات نشان می‌دهد دختران و پسرانی که در کودکی مبتلا به چاقی هستند در بزرگسالی بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب و افسردگی هستند.

محققان سوئدی می‌گویند چاقی و مشکلات هیجانی نظیر اضطراب و افسردگی، از سن ۷ سالگی همراه باهم بروز می‌کنند.

در این مطالعه، بیش از ۱۲ هزار کودک ۶ تا ۱۷ ساله که تحت درمان چاقی بودند با بیش از ۶۰ هزار کودک دارای وزن نرمال به مدت ۴/۵ سال مقایسه شدند. نتایج نشان داد دختران چاق ۴۲ درصد بیش از همن و سال‌های عادی خود با احتمال ابتلاء به اضطراب یا افسردگی روبرو هستند. به همین ترتیب، پسران چاق هم ۳۳ درصد بیشتر با افزایش ریسک ابتلاء به افسردگی و اضطراب روبرو بودند.

«لویز لیندبرگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما شاهد افزایش آشکار اختلالات افسردگی و اضطراب در کودکان و نوجوانان مبتلا به چاقی هستیم اما هنوز مشخص نیست که آیا این رابطه مستقل از سایر فاکتورهای پرخطر شناخته شده است.»

